

ད་ལྟ་སྤྱི་ཤིང་གི་གསར་སྐྱོན་པ་སྤྱི་ཤིང་གི་ལང་ཚོ་དར་  
ལ་བབས་པའི་དུས་སུ་སྤྱི་ཤིང་གི་གསར་སྐྱོན་པ་  
ཡིད་ལ་བྱུངས། སྤྱག་རུལ་གྱི་འཚོ་བ་མ་ཐོན་ལ།  
ལོ་ཟླ་ཡང་ཉེ་བར་སླེབས་མེད། སྤྱི་ཤིང་དེ་དག་  
ལ་ང་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅུ་ཡང་མེད། ཡེ་ཤུའི་ཚེས་

འཆད་མཁན། 12:1





... རྒྱུ་མཆན་ནི་མིའི་སེམས་ཀྱི་བསམ་པའི་བཀོད་ཤུགས་ནི་ཁོའི་ལང་ཚོ་ལས་བྱུང་བའི་  
ངན་པ་ཞིག་རེད། དུས་རབས་8:21

གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོས་ཁོ་ལ་བརྩི་བཀུར་དང་ཞུགས་འདེགས་ཞུ་བ་ཡིན་ན། ཁོ་ཚོའི་འཚོ་བ་དར་  
ཀླས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བ་དང་། ཁོ་ཚོའི་ལོ་ཟླ་ན་མས་དགའ་སྤྱིའི་ངང་ནས་སྐྱེལ་དགོས།  
འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོས་བརྩི་སྲུང་མ་བྱས་ན་རལ་གྱིས་རྩ་མེད་དུ་འགོ་བ་དང་། བྱས་  
ཡོན་མེད་པར་ཤི་འགོ་བ་རེད། འོན་ཀྱང་སེམས་ནང་གི་གཡོ་བྱེལ་ཅན་ན་མས་ཀྱིས་ཁོང་  
ཁྱོ་ཆེན་པོ་ལངས་པ་སྟེ། ཁོས་ཁོ་ཚོར་འཆིང་སྒྲུམ་བྱེད་སྐབས་ཁོ་ཚོ་དུས་པ་མ་རེད། ཁོ་མོ་  
ཚོ་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་ནས་ཤི་སོང་། ཁོ་མོ་ཚོའི་འཚོ་བ་ནི་མི་གཙང་བའི་བྲིད་དུ་ ལས་  
ཀ་36:11-14

གཙོ་བོ་དགོན་མཆོག་ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་རེ་བ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་ལང་ཚོ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་  
དུ་འཇུག་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་རང་མངལ་ནས་ཡར་ལངས་སྟེང་བ་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཨ་  
མའི་རྒྱ་མའི་ནང་ནས་སྤངས་པའི་མི་དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཤད་རྒྱུ་། ངའི་བསྟོད་བསྟེན་གས་ནི་  
ཁྱེད་ལོ་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་བསྟོད་བསྟེན་གས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། Psalm 71:5-6

ངས་དགོན་མཆོག་གི་སྟོབས་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་འགོ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་ཁྱེད་ཚོའི་དྲང་  
བདེན་དང་ཐ་ན་ཁྱེད་ཚོ་ཁོ་ན་སྤྱིང་རྒྱུ་ཡིན། གནམ་གྲུ་མ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་རང་ལོ་ན་  
གཞིན་དུས་ནས་ཁྱེད་སྟེང་བ་སྟེ། དེ་བར་དུ་ངས་ཁྱེད་ཀྱི་ང་མཆར་ཆ་བའི་བརྩམས་ཆས་  
ཁྱབ་བསྟེན་གས་བྱས་ཟིན། ད་ལྟོ་ཡང་ང་རང་ལོ་ན་གས་ཤིང་མགོ་སྐྱོ་བོར་གྱུར་པའི་སྐབས་  
སྟེ། དགོན་མཆོག་གིས་ང་ལ་མ་འདོད་པ་དྲུང་། ངས་མི་རབས་འདྲིའི་སྟོབས་ཤུགས་དང་  
འབྱུང་འབྱུར་གྱི་མི་ཆང་མར་སྟོབས་ཤུགས་ཡིད་རྒྱ་བརྟེན་ཡོད། Psalm 71:16-18

གཞིན་ནུ་ཞིག་གིས་གང་ནས་གཙང་སྐྱ་བྱེད་དགོས་སམ། རང་གི་སྐད་ཆ་ལྟར་དེར་དོ་  
མཉམ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། Psalms 119:9

གཞིན་ནུ་ན་མས་ཀྱིས་དགའ་སྤྱིའི་ངང་ནས་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་པ་དང་། གཞིན་ནུའི་  
དུས་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ལ་དགའ་འབོད་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་དང་མིག་  
གིས་མཐོང་བའི་ལམ་དུ་འགོ་རྒྱུ་འཇུག་དགོས། འོན་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། འདྲི་  
དག་ཐམས་ཅད་ལ་དགོན་མཆོག་གིས་ཁྱེད་ལ་བདར་ཤིག་གཙང་ངས་ཡིན། དེར་བརྟེན་  
~~ཁྱེད་ཀྱིས་~~ བར་བྱེད་དགོས། གང་ལགས་ཤེ་ན། བྱིས་དུས་དང་ལང་ཚོ་ནི་སྟོང་བསམ་རེད། ཡེ་ཤུའི་ཆས་  
འཆད་མཁས་ན། 11:9-10



བྱོད་ཀྱིས་མི་ཤེས་སམ། བྱོད་ཀྱིས་གོ་མ་མྱོང་ངམ། བཅ་ཡང་གནས་པའི་དགོན་མཆོག་  
 དང་། དགོན་མཆོག་ནི་སའི་གོ་ལའི་མཐའ་སྡེ་གསར་སྐྱབ་བྱེད་མཁན་ཡིན་པས། གསལ་  
 ལ་མི་གསལ་བ་དང་། ཐང་ཆད་པ་ཞིག་མ་རེད་དམ། ཁོང་གི་གོ་བ་ལོན་སྟངས་ལ་འཆོལ་  
 ཞིབ་གང་ཡང་བྱས་མེད། ཁོང་གིས་དབང་ཆ་དེ་མགོ་ཡུ་འཁོར་བའི་མི་རྣམས་ལ་སྤྱད་པ་  
 རེད། ཁོང་གིས་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་མི་ཐུབ་པའི་ཁོང་ཆོར་ཆ་མཆོན་ནས་བཤད་ན།  
 ཐ་ན་གཞོན་ནུ་རྣམས་ཀྱང་མགོ་ཡུ་འཁོར་ནས་ཐང་ཆད་པ་དང་། གཞོན་ནུ་རྣམས་ཀྱང་  
 ཐད་དེ་འགྲེལ་ངས་ཡིན་པ་སྟེ། འོན་ཀྱང་གཙོ་བོ་གནམ་བདག་ལ་སྐྱབ་པའི་མི་རྣམས་  
 ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་གསར་དུ་བཤུལ་དགོས་པ་དང་། དེ་དག་ནི་བྱ་སྐྱབ་ལྟར་  
 གཤོག་པ་ཡར་བཀྱགས་ནས་ཡར་བཀྱགས་ཏེ་བྱ་སྐྱབ་ དེ་དག་བྱས་བྱུང་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་  
 ལས་ཐང་ཆད་མི་རུང་། ཁོ་ཆོ་འགྲོ་དགོས་པ་ལས་མགོ་ཡུ་འཁོར་མི་རུང་།  
 ཡེ་ཤ་ཡུ། 40:28-31

### ཐོག་མཐུག་གསུང་

གསལ་བ་འདེབས་པ་དང་། སྟོབས་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་ཆོར་དགག་ལན་སྟོན་དགོས། འོན་  
 ཀྱང་ཡེ་ཤུ་ཡིས་བཤད་རྒྱུར། བྱས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་རྣམས་སྐྱབ་བསྐྱེད་མྱོང་དགོས་པ་ལས་ཁོ་  
 ཆོང་བཅོལ་དུ་ཡོང་མི་ཆོག་ཅེས་བཤད་པ་རེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། དེ་ནི་ལྟ་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་  
 པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རེད། ཁོས་ལག་པ་ཁོ་ཆོའི་སྟེང་དུ་བཞག་ནས་དེ་ནས་  
 ཁ་བྲལ་བ་རེད། དེས་མ་ཆད་མི་ཞིག་གིས་ཁོ་ལ་དགོ་རྒྱུ་བཟང་པོ་ལགས། ངས་བྱ་བ་  
 བཟང་པོ་ཅི་ཞིག་སྐྱབ་དགོས་པ་དང་། ང་ལ་ནམ་ཡང་མི་ཆེ་ཡོད་སྟེད་དམ། ཁོས་ཁོ་ལ་  
 བྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་བཟང་ཞེས་འབོད་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེས་བཤད། གཅིག་ལས་ཡན་པ་གང་ཡང་  
 མེད་པ་དེ་ནི་དགོན་མཆོག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་བྱོད་རང་འཆོ་བའི་ནང་དུ་  
 ཞུགས་འདྲེད་ན་སྐྱམ་པ་སྐྱེད་དགོས། ཁོས་ཁོ་ལ་བཤད་རྒྱུར། གང་རེད། ཡེ་ཤུ་ཡིས་བཤད་  
 རྒྱུར། བྱོད་ཀྱིས་མི་གསོད་པ་དང་། བྱང་རྩལ་པ་མི་བྱེད་པ། རྒྱ་བྱེད་མི་བྱེད་པ། དཔང་པོ་  
 རྒྱུན་མ་མི་བྱེད་པ། བྱོད་ཀྱི་ཡ་དང་བྱོད་ཀྱི་ཨ་མར་གུས་བཀུར་མི་བྱེད་པ་བཅས་བྱེད་  
 དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་རེད། གཞོན་ནུ་དེས་ཁོང་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་དག་བཤད་མྱོང་། བྱ་བ་  
 འདྲི་དག་ཆང་མ་ངས་ལང་ཆོ་དར་ལ་བབས་ནས་རྒྱུན་འབྱེད་སྐྱེད་བྱས་པ་ཡིན། ང་ལ་ད་དུང་  
 མི་འདྲངས་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། གལ་ཏེ་བྱོད་རང་འཐུས་སྟོ་ཆང་བ་ཞིག་ཏེ་གྱུར་ན་བྱོད་  
 ཀྱིས་ཡོད་པའི་དངས་པོ་དེ་བཅོངས་ནས་དབུལ་པོར་འབུལ་དགོས་པ་དང་། བྱོད་ལ་སྐྱ་  
 ཡུལ་དུ་རྒྱུ་པོ་ཆེ་ཡོད་དགོས་ཞེས་བཤད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་གཞོན་ནུ་དེས་སྐད་ཆ་དེ་  
 ཐས་རྒྱས་སེམས་སྐྱབ་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་བྱས་སོང་། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཁོ་ལ་རྒྱུ་པོར་ཏེ་  
 ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་རེད། མ་ཞུའེ་19:13-22



བྱིས་པ་ཚོ། བྱིད་ཀྱི་ཡ་མ་གཉིས་ཀྱིས་གནམ་བདག་ལ་བརྩི་བཀའ་བྱེད་དགོས། གང་  
ཡིན་ཟེར་ན། དེ་ནི་ཡང་དག་པ་ཞིག་ བྱིད་ཀྱི་ཡ་མ་གཉིས་ལ་གོས་བཀའ་ཞུ་གི་ཡིན།  
ཁྱེད་ཀྱི་ཁས་སྒྲུངས་པའི་སྒྲུལ་པ་དང་པོ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བྱིད་དང་མཉམ་དུ་  
བདེ་ཐང་ཡིན་སྟེད། བྱིད་ཀྱིས་སའི་གོ་ལའི་སྒྲིང་ནས་ཡུན་རིང་ལ་གསོན་སྦྱབ་རྒྱ་རེད།  
ཨེ་ཤི་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་ཆེ་མོ་ཁྱུ་ལ་གྱི་མི་6:1-3

མི་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བྱིད་ཚོའི་ལང་ཚོ་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱེད་དུ་འཇུག་མི་རུང་། འོན་  
ཀྱང་བྱིད་ཚོ་ནི་དད་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། རྒྱུད་ཆ་ཆེན་པོ་  
གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་ནས་བཤད་ན། བྱམས་བརྩེའི་བྱིད་དང་། སྒྲིང་སྦྱབས། དད་མོས།  
དྲངས་གཙང་བཅས་ཀྱི་ཐད་ནས་བཤད་ན། 1 Timothy 4:12

ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་པའི་འདྲོད་ཆགས་ཀྱང་བྱོས་བྱོལ་དུ་སོང་བ་སྟེ། དྲང་བདེན་དང་  
། དད་སེམས། དག་སྦྱབ། ཞི་བདེ་བཅས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཁོ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་  
སྦྱང་མིང་གི་སེམས་གཏོང་ནས་བདག་པོར་འབོད་སྐུལ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་ཐུགས་  
2:22

བློ་གྲོས་ནི་སྦྱབས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱ་བཏོན་ནས་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ཏུ་སྦྱབས་པ་སྟེ། ཁོ་  
མས་དངོས་པོ་ཡོད་ཆད་མངགས་ཏེ་བྱས་པ་རེད། ངས་ཁོ་མོར་དགའ་ཞིང་། གཞིན་  
ཀུན་ཏུ་སྦྱས་ཁོ་མོ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ངས་ཁོ་མོར་ངའི་བཟའ་ཟླ་བྱེད་དུ་  
འཇུག་འདྲོད་པ་དང་། ང་ནི་ཁོ་མོའི་མཇེས་སྒྲུག་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་ཡིན། སེལ་  
མོན་གྱི་བློ་གྲོས་8:1-2

ངའི་བླ། བྱིད་ཀྱི་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་པའི་བཀའ་སློབ་བསྐྱར་སྦྱབ་བྱེད་དགོས། དེ་བས་  
བྱིད་ཀྱིས་བློ་གྲོས་བཅའ་ནས་གསར་བར་དུ། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་འཆད་མཁན་6:18

བྱིད་ཀྱི་ཕུ་ག་དེ་བྱིད་ལ་སྐྱུ་ག་ཏུ་འཇུག་དགོས། ཁོང་གིས་བྱིད་ལ་སྐྱུ་ག་ཏུ་བཅུག་སྟེ།  
ཁོ་དང་མཉམ་དུ་ཅོད་མེ་ཅོད་བྱེད་དང་། ཁོང་གིས་བྱིད་ཚོ་ལྟོད་ཏེ་ག་ཏེ་ག་གི་གནས་སུ་  
བསྐྱལ་ཡོང་། ཁོ་དང་མཉམ་དུ་གདུ་མོ་མ་དགོད། བྱིད་ཀྱིས་ཁོ་ལ་སེམས་སྦྱག་མི་བྱེད་  
པར་མཐའ་མར་སོ་འབྲེག་པར་སྦྱོན་འགོག་བྱེད་དགོས། ཁོ་རང་ལོ་ན་གོ་ཞིན་དུས་  
རང་དབང་མེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིན་རྒྱུགས་སྦྱོན་མི་རུང་། ཆུང་དུས་སྐུ་ལ་སྦྱར་ནས་  
ཆུང་དུས་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་གཙར་རྒྱུད་བྱེད་པ་དང་། དྲ་ཆེལ་གྱི་དྲ་ཆེལ་མཁྱེས་པར་  
འགྱུར་བར་སྦྱོན་འགོག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། བྱིད་ལ་ཁ་ཡ་མི་བྱེད་པར་སེམས་སྦྱག་  
ཆོན་པོ་སྐྱེས། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་འཆད་མཁན། 30:9-12